Activités 05 . 06 . 07 . 08 . 09 . 10 . 11 . 12 .

Edito

À la MJC Lorraine, la rentrée est toujours un moment particulier. C'est l'occasion pour nous de retrouver tous les « anciens » adhérents, et ils sont nombreux, qui continuent à nous faire confiance.

C'est aussi pour nous le temps de rencontrer tous les nouveaux adhérents qui, pour la première fois, souhaitent pratiquer leur loisir avec notre association.

Comme chaque année, toute la MJC Lorraine, son personnel, ses professeurs, son conseil d'administration font le maximum pour répondre à toutes vos demandes, à toutes vos attentes, à vous faire plaisir.

Avec 72 activités différentes, nous vous proposons un vaste choix, pour tous les goûts, quels que soient votre âge, vos moyens ou vos envies. La MJC Lorraine est une MAISON POUR TOUS.

Notre souci constant est de toujours mieux vous accueillir, avec compétence, avec convivialité, avec sérieux. Nous vous offrons, au sein de notre maison, la possibilité d'être, de se réaliser, de vivre dans un espace de liberté où chacun se respecte.

La MJC Lorraine, affiliée à la Fédération Française des MJC, est devenue grâce à ces adhérents et par sa renommée, une structure ouverte à tous dont le rayonnement dépasse largement l'agglomération du grand Nancy. C'est une maison partagée par tous, où chacun se sent bien, réalise ses projets, dans une ambiance familiale et conviviale. Parce que Lorraine n'existerait pas sans ses adhérents, et parce que la force que vous êtes nous permet de nous engager plus avant, nous espérons, comme chaque année, vous retrouver plus nombreux à la rentrée.

ON COMPTE SUR VOUS !

Dans ces temps de crise économique internationale, une période où toute chose parait incertaine, nous travaillons plus que jamais à vous proposer des loisirs de qualité au prix le plus juste.
Pour nous y aider, nous invitons tous nos adhérents, en nous faisant connaître, en parlant de nous, en étant nos ambassadeurs !...

L'année 2011 sera une année de gala !

Comme tous les 2 ans, la MJC invite tous ses adhérents des cours de danse à monter sur scène.
Cela se passera le samedi 18 juin 2011 à la salle des fêtes de Vandoeuvre.
Lors de la dernière édition, 400 personnes s'étaient succédées sur scène devant 3000 spectateurs.

- Evénements :
•Gala de danse le samedi 18 juin 2011
•Assemblée générale le vendredi 1er avril 2011
•Fête de la soupe le samedi 25 septembre 2010
•Festival du jeu les 27 et 28 novembre 2010
•Représentation théâtre maison hantée 2,
samedi 23 octobre 2010
•Week-end théâtre 3/4/5 juin 2011
•Fête des associations le 25 juin 2011

NOUVEAU

- L'envers du décor :

La MJC Lorraine vous proposa des déplacements en groupe dans différents lieux culturels de l'agglomération, pour assister à un spectacle, mais aussi visiter les coulisses, s'entretenir avec les comédiens, les techniciens, ou le metteur en scène. Laissez-vous guider pour entrevoir ce qui se passe derrière le rideau avant qu'il ne se lève.
A partir de janvier.

Sommaire

MJC mode d'emploi	p 4-5
Loisirs jeunesse	p 6-7-8
Anniversaires malins	p 9
Audiovisuel et communication	p 10
Escalade	p 11
CEFER centre de relaxation	p 12
Location de costumes	p 65
A.M.A.P.	p 65

Sport

Musculation	p 13
Judo	p 14
Karaté	p 15
Step, Aérobic, Body Sculpt	p 16-17
Stretching	p 18
Pilates	p 19
Gym tonique	p 20-21
Gym douce	p 22
Gym danse	p 23
Escalade	p 24-25-26
Natation	p 27
Randonnée	p 28

Bien-être

Eveil corporel	p 29
Qi gong	p 30
Sophrologie	p 31
Relaxation – Gym relax	p 32
Tai Ji Quan	p 33
Yoga	p 34
Natation bien être	p 35

Danse

Eveil à la danse	p 36
Danse classique	p 37
Modern'jazz	p 38
Rock	p 39
Country	p 40
Danses africaines	p 41
Danses orientales	p 42
Danses folk	p 43
Danses latino	p 44
Claquettes	p 45

Retrouvez toutes les informations relatives aux cours, aux activités et aux secteurs de la MJC sur le site *www.mjclorraine.com* et toutes les actualités remises à jour sur le Blog.

MJC Lorraine : http://mjc-lorraine.over-blog.com

Culture

Sculpture	p 46
Dessin-peinture	p 47
Encadrement	p 48
Reliure	p 48
Création de bijoux	p 49
Point de croix	p 50
Travaux d'aiguille	p 50
Mosaïque	p 51
Théâtre	p 52
Théâtre d'improvisation	p 53
Vidéo	p 54

Culture

Anglais	p 55
Allemand	p 56
Espagnol	p 56
Eveil musical	p 57
Chorale	p 58
Guitare	p 59
Piano	p 60
Violon	p 61
Scrabble	p 62
Chiffres et lettres	p 62
Club de lecture	p 63
Jeux	p 64

Sport

Judo (4 ans et +)	p 14
Escalade (4 ans et +)	p 24-25-26
Natation (6 ans et +)	p 27

Danse

Eveil à la danse (de 4 à 8 ans)	p 36
Danse classique (6 ans et +)	p 37
Modern' Jazz (8 ans et +)	p 38
Country (10 ans et +)	p 40
Danses africaines (10 ans et +)	p 41

Bien-être

Eveil corporel (de 2 à 4 ans)	p 29

Culture

Sculpture (6 ans et +)	p 46
Dessin - peinture (6 ans et +)	p 47
Théâtre Initiation (4 ans et +)	p 52
Anglais (5 ans et +)	p 55
Eveil musical (de 4 à 16 ans)	p 57
Guitare (7 ans et +)	p 59
Piano (6 ans et +)	p 60

MJC Mode d'emploi

Les activités reprennent à partir du lundi 13 septembre 2010.

Vous pouvez dès à présent vous inscrire ou vous réinscrire, le secrétariat est ouvert pendant les vacances scolaires.

Le montant de votre cotisation annuelle correspondant à l'activité choisie peut-être échelonné en 2 ou 3 mensualités en cas de règlement par chèque.

Nous acceptons également les espèces, les cartes bancaires et les chèques-vacances.

La carte d'adhérent à la MJC (4 € pour les moins de 16 ans, et 8 € pour les plus de 16 ans) est obligatoire pour toutes les activités, car elle comprend votre assurance.

Vous pouvez bénéficier d'un tarif dégressif lorsque vous cumulez deux activités identiques (par exemple deux cours de gym, ou deux cours de danse).

Si vous étiez déjà adhérent(e), munissez-vous de votre ancienne carte pour faciliter votre réinscription.

Lors de l'inscription pour les activités de sport un certificat médical est impératif.

La plupart de nos activités comportant un nombre limité de places, il est sage de ne pas trop tarder pour se renseigner et s'inscrire.

Pendant les vacances scolaires, les activités s'arrêtent (sauf les 2 et 3 novembre 2010), mais le secrétariat reste ouvert. La MJC est fermée le 13 juin 2011 (lundi de la Pentecôte).

Les cours de la saison 2010/2011 prendront fin le samedi 25 juin 2011 à midi.

Pendant les vacances scolaires et certains week-ends, la MJC va programmer des stages de remise en forme, de relaxation, mais aussi de sculpture, de mosaïque, de dessin...

Sur le site internet de la MJC, vous trouverez plein d'infos pratiques. N'hésitez pas non plus à jeter un coup d'œil au blog pour avoir les dernières nouvelles, ou pour nous faire parvenir vos commentaires. Enfin nous vous proposons de vous inscrire à notre newsletter mensuelle pour ne rien rater des stages, animations, expositions et événements que nous vous proposons tout au long de l'année.

Loisirs Jeunesse

Pour tous les enfants qui veulent s'éclater et découvrir des tas de choses tout en développant leur créativité, l'équipe du secteur Loisirs/Jeunesse de la MJC Lorraine leur a concocté un programme 2010-2011 détonnant !

l'accent est mis sur la variété :
Activités artistiques (peinture, arts plastiques, création de jeux grandeur nature...), activités sportives et de loisirs en plein air (jeux collectifs, escalade, théâtre...), activités techniques et de découverte (vidéo, photo, multimédia...).
Toutes ont pour objectif le plaisir des enfants et leur épanouissement dans le groupe.

Des sorties sont organisées une fois par semaine :
cinéma, musées, ferme pédagogique, parc d'attractions, cirque...

Horaires d'accueil : entre 8h00 et 9h00
Horaires de départ : entre 17h00 et 18h00

Inscriptions possibles à la demi-journée, avec ou sans repas (inscription jusqu'au lundi soir précédant le mercredi souhaité).
Possibilité de navette MJC Lorraine/Brabois (pour les personnes sans véhicule).

Tarifs	Jour avec repas	Jour sans repas	1/2Jour avec repas	1/2Jour sans repas
Vandopériens				
1er enfant :	12,30 €	8,30 €	9,20 €	5,20 €
2ème enfant :	11,20 €	7,20 €	8,15 €	4,15 €
3ème enfant :	9,60 €	5,60 €	7,10 €	3,10 €
Non Vandopériens				
1er, 2ème ou 3ème enfant :	16,10 €	12,10 €	11,30 €	7,30 €

Les horaires d'accueil et de fonctionnement sont identiques à ceux des mercredis, mais l'inscription se fait obligatoirement à la semaine (inscription jusqu'au jeudi précédant la semaine voulue, dans la limite des places disponibles).

Dates d'accueil pendant les vacances
- Toussaint : du lundi 25 au vendredi 29 octobre 2010
- Noël : du lundi 20 au vendredi 24 décembre 2010
et du lundi 27 au vendredi 31 décembre 2010.
- Hiver : du lundi 28 février au vendredi 4 mars 2011
et du lundi 7 au vendredi 11 mars 2011
- Printemps : du lundi 25 au vendredi 29 avril 2011
et du lundi 2 au vendredi 6 mai 2011
- Eté : du lundi 4 juillet au 26 août 2011
(hors week-ends et jours fériés)

Un thème hebdomadaire est systématiquement mis en place pendant ces vacances, pour permettre aux enfants et aux adolescents d'approfondir leurs connaissances et leur technique, tout en s'amusant.
Escalade, théâtre, vidéo, sculpture... sont des exemples de thèmes qui vous seront proposés.En plus du centre de Brabois (pour les 3/11 ans), un accueil adapté aux 9/13 ans est ouvert sur le site de la MJC Lorraine (vacances de Pâques et été).Selon les périodes, possibilité de pratiquer la voile, l'escalade, le VTT, l'escrime, la natation.
Prévues également des sorties en parc d'attraction ou en ferme pédagogique, ainsi qu'une nuit sous tente sur différents sites de loisirs de Lorraine.

LES BOUQUETS D'ACTIVITES

La MJC participe aux bouquets d'activités initiés par la ville de Vandoeuvre. Les activités se déroulent à l'école, elles sont gratuites et concernent tous les enfants de primaire. Elles ont lieu après les cours de 16h30 à 17h45 et le mercredi de 10h30 à 12h00. Les inscriptions s'effectuent auprès de la mairie. La MJC propose différents ateliers comme la vidéo, art et modelage, jeu raquettes, danse traditionnelle, origami, création BD, sports collectifs...

PROJET LECTURE

A la rentrée, la MJC renouvelle son opération projet lecture à l'école Brossolette pour les élèves de CP. Nous cherchons des bénévoles pour donner le goût de la lecture aux enfants, pour permettre le transfert des connaissances et de créer un lien intergénérationnel.

JE LIS, TU RACONTES

Je lis une histoire, et après tu me la racontes. C'est le principe de cet atelier destiné à des enfants de maternelle grande section. En partenariat avec la mairie de Vandoeuvre (dans le cadre d'un Dispositif de Réussite Educative), et avec la faculté de Lettres de Nancy, nous cherchons des bénévoles (qui devront suivre une mini-formation) pour aider certains élèves à préparer leur entrée au CP. Le système a fait ses preuves, en particulier pour les enfants ayant des problèmes de vocabulaire ou des troubles du langage.

Anniversaires malins

La MJC Lorraine vous propose trois formules pour fêter l'anniversaire de vos enfants d'une manière ludique, tout en découvrant une activité.

JEUX ET BOUM

Un animateur diplômé est chargé de divertir les enfants (20 maxi), avec des jeux musicaux et collectifs, il s'occupe du goûter (que vous devez fournir), de la remise des cadeaux et de la boum qui suit.
Tarif : 80 euros pour 3 heures de prise en charge des enfants.

ESCALADE

Pont de singe, saut de Tarzan, tyrolienne... Quand on a un an de plus, il s'agit de marquer le coup, et de proposer à ses copains/copines un anniversaire qui prend de la hauteur.
Tarif de base 8 enfants : 65 euros pour 2 heures d'activité (+ 15 euros pour la mise à disposition d'une salle pour le goûter pendant 45 minutes).
8 euros par enfant supplémentaire (maximum 12 enfants).
La séance peut se dérouler à la demande sur les falaises de Maron.

SCULPTURE

Au choix, une animation modelage terre ou bricolages malins, pour un anniversaire créatif. Les enfants repartent avec leurs œuvres !
Tarif de base 8 enfants : 65 euros pour 2 heures d'activité (+ 15 euros pour la mise à disposition d'une salle pour le goûter pendant 45 minutes).
8 euros par enfant supplémentaire, maximum 10 enfants.

Audiovisuel et communication

Le secteur audio-visuel de la MJC assure (pour le compte d'associations, d'institutions, de collectivités locales ou encore pour des entreprises), la réalisation de productions diverses comme des magazines, des reportages, des documentaires, ou encore des films à vocation pédagogique. Cette année, l'équipe va en particulier réaliser une série sur l'intégration des personnes handicapées dans le monde du travail.

La MJC Lorraine est spécialisée dans la mise en place de projets d'animations où la vidéo est un véritable outil pédagogique. Quelques exemples de films sont en ligne sur le site de la MJC.
Chaque année, nous accompagnons également certains projets autant dans leur phase de conception que dans la recherche de financement.

Le secteur vidéo est également conventionné comme organisme de formation et propose à ce titre des formations professionnelles en tournage, montage et réalisation (tous niveaux). Si vous avez des besoins spécifiques, nous concevons des formules à la carte.

Le secteur communication vous accompagne dans la conception et la réalisation de votre communication. Nous réalisons également pour des associations ou des institutionnels des sites internet adaptés à leurs besoins, par exemple celui du conseil des associations de Vandoeuvre ou celui du théâtre Gérard Philippe de Frouard, et là aussi dans le cadre d'un projet de formation, la MJC lorraine peut mettre ses compétences à votre service.

Pour toute information, contacter Dominique Cona au 03 83 15 90 01.

Escalade

A la MJC Lorraine, c'est plus qu'un mur d'escalade qui vous est proposé. C'est un véritable espace dédié à la grimpe de 200 m² de surface (intérieur et extérieur), et des professeurs compétents et concernés.

Pour nous, la pratique de l'escalade ne se limite pas à la simple animation sportive, en particulier pour les jeunes pratiquants, car il s'agit d'un outil qui permet un développement personnel varié : pour améliorer son équilibre, sa force, sa souplesse bien sûr, mais aussi gérer son appréhension du vide, prendre confiance en soi et en son assureur. La pratique de l'escalade permet également de travailler la concentration et l'autonomie.

Nos formateurs travaillent pendant le temps scolaire avec des classes de primaire (en collaboration avec les enseignants pour construire un projet pédagogique). Nous accueillons également des personnes handicapées, et des enfants souffrant de troubles psychologiques, l'escalade devenant un soutien thérapeutique efficace pour certaines pathologies.

Pour tout type de projet en groupe,
contacter Hervé Richard au 03 83 15 90 00

Le Centre d'Etudes et de Formation en Relaxation (CEFER), installé dans les locaux de la MJC, regroupe une équipe de 5 formateurs permanents, et intervient dans différents champs du domaine de la relaxation.

LA FORMATION PROFESSIONNELLE

PREMIER DEGRE : RELAXOLOGUE

Cette formation se déroule sur 2 ans, la 1ère année est consacrée à un cycle préliminaire d'initiation et de découverte, la 2ème aux techniques de la relaxation et de la relation d'aide.

DEUXIEME DEGRE : RELAXOLOGUE PRATICIEN SPECIALISE

Cette formation se déroule sur une 3ème année, ciblée sur les techniques de la relaxation au service de problématiques individuelles ou collectives.

LE SERVICE AUX ENTREPRISES

- Gestion du stress.
- Prévention du burn-out.
- Techniques de communication.
- Formations spécifiques aux besoins de l'entreprise.

LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

- Un parcours de 7 modules sur l'année, permettant le développement de ses ressources et de son potentiel.
- Pratique selon ses objectifs des outils de la relaxation, via des séances individuelles, des séances collectives et des ateliers à thème.

Toutes les informations, les dates et les tarifs sont disponibles sur le site du CEFER, ou auprès de Karine HOUCKERT au 03 83 15 90 02

e-mail : cefer@laposte.net - site internet : *www.cefer-54-relaxation.com*

Musculation

Se muscler, se tonifier, s'affiner, s'entretenir physiquement, se dépenser, rencontrer, échanger... le tout, dans une ambiance décontractée.

À la MJC, on tient compte des souhaits de chacun, c'est pourquoi nous proposons un programme particulier aux personnes qui voudraient tonifier, galber, affiner leur corps sans pour autant avoir une musculation importante.

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	18h00/20h00	Ados/adultes	Espace J. Prévert à Brabois
Mardi	18h00/20h00	Ados/adultes	Espace J. Prévert à Brabois
Mercredi	18h00/20h00	Ados/adultes	Espace J. Prévert à Brabois
Jeudi	18h00/20h00	Ados/adultes	Espace J. Prévert à Brabois
vendredi	18h00/20h00	Ados/adultes	Espace J. Prévert à Brabois

Animateur :
David Goncalves

Cotisation annuelle :
115 € le pass de 2h00/semaine
(+ carte d'adhésion)
155 € pour 3h / semaine
205 € pour 4h/semaine
Possibilité de coaching personnel pour 53 € supplémentaires.

Et la grande nouveauté, c'est que tous les appareils sont désormais installés à Brabois, dans une salle plus adaptée, plus spacieuse, plus aérée et plus lumineuse.

On est gonflé à la MJC !

Judo

Amitié, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi, politesse, c'est le code moral du judo. Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le judo est adapté à toutes les tranches d'âge.

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mardi	17h45/18h45	6/9 ans	Parc des Sports
	18h45/20h00	9 ans et +	
	20h00/21h00	ju-jitsu ados-adultes	
Mercredi	09h30/10h15	4/5 ans	Parc des Sports
	10h15/11h15	6/8 ans	
	11h15/12h15	9 ans et +	
	14h30/15h30	4/5 ans	
	15h30/16h30	6/8 ans	
	16h30/17h30	9 ans et +	
Jeudi	17h45/18h30	4/6 ans	Parc des Sports
	18h30/19h30	7/13 ans	
	19h30/20h30	Ados/adultes	
Samedi	10h00/11h00	3/4 ans	NOUVEAU Parc des Sports
	11h00/12h00	6/9 ans	
	14h30/15h30	5/7 ans	
	15h30/16h30	7/8 ans	
	16h30/17h30	9 ans et +	

NOUVEAU

Vous êtes les meilleurs parents du monde (forcément), mais à un moment ou à un autre votre bout de chou va devoir apprendre à devenir indépendant. C'est donc un cours pour les tout-petits que l'on vous propose, sans esprit de compétition ou de résultat, juste apprendre à connaître et à gérer son corps, découvrir sa manière d'être et de faire. S'épanouir tout simplement...

Animateur :
Zouhir DE FOUAD

Cotisation annuelle :
Pour 1 cours enfant : 125 €
(+ carte d'adhésion)
Pour 2 cours enfant :
160 € (+carte d'adhésion)
Pour adultes judo et ju-jitsu :
165 € (+ carte d'adhésion)

Karaté

On prête au karaté neuf vertus (l'honneur, la fidélité, la sincérité, le courage, la bonté, l'humilité, la droiture, le respect, le contrôle de soi). C'est dire que, plus qu'un sport consistant à utiliser comme arme des parties de son corps (doigts, mains ouvertes et/ou fermées, avant bras, pieds, tibias...), le karaté développe des valeurs sociales essentielles.

Le karaté Shokotaï pratiqué à la MJC vise à une union parfaite du corps et de l'esprit par des mouvements souples, fluides, rapides et puissants. Un programme pédagogique adapté vous permettra de vous développer en fonction de vos objectifs. Commandez votre kimono, vous apprendrez vite à utiliser votre corps pour vous défendre !

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mardi	19h30/22h00	Adultes	Parc des sports
Vendredi	19h30/22h00	Adultes	Parc des sports
Dimanche	9h30/11h30	Adultes	Parc des sports

Animateur :
Pascal GENIN
(assisté de
Gabriel GRANDADAM)

Cotisation annuelle :
165 € (+ carte d'adhésion)
Licence de la FFKAMA obligatoire (33 €)

Step, Aérobic, Body sculpt

Retrouvez du tonus et de l'énergie dans une ambiance ludique et conviviale ! Toutes les disciplines que nous proposons conviennent aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

Avec le **STEP**, brûlez vos calories, jusqu'à 400 par séance !
Cette activité renforce également la masse musculaire de façon harmonieuse, ce qui est excellent pour le souffle et la condition physique dans son ensemble.
Laissez vous entraîner par la musique et l'esprit de groupe, vous aller bouger sans y penser !

En **AEROBIC**, nous vous proposons un accompagnement sur un cycle de 3 semaines :
- une première partagée entre aérobic et abdo-fessiers,
- une deuxième entre aérobic et step,
- une dernière entre aérobic et musculature des bras.

Ce programme vous permet de ne pas travailler tout le temps les mêmes parties du corps et de ne pas se lasser.

Le **BODY-SCULPT** vise à développer la tonicité musculaire. Très bon pour les abdominaux, les fessiers, les cuisses et les mollets, il est conseillé aux personnes qui veulent se muscler tout en s'amusant.

Animateurs :
Step : Michel CASSAGNE (lundi 19h45 et mercredi), Audrey SOURDOT (vendredi), Amandine LHOTE (mardi) et Marion DEPRUGNEY (lundi)
Aérobic : Eloïse GUIMONT
Body Sculpt : Michel CASSAGNE

Cotisation annuelle :
Pour 45 min : 127 € (+ carte d'adhésion)
Pour 1h00 : 130 € (+ carte d'adhésion)
Pour 2h00 : 185 € (+ carte d'adhésion)

Step, Aérobic, Body sculpt

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	19h15/20h15 19h45/20h45	Step Step	Gymnase Monplaisir Espace Prévert à Brabois
Mardi	12h15/13h00 18h00/19h00	Step aérotraining Aérobic	Espace Prévert à Brabois MJC
Mercredi	18h00/18h45 19h00/19h45 20h00/20h45	Body Sculpt Step Step	MJC MJC MJC
Vendredi	18h00/19h00	Step aérotraining	MJC

Stretching

Vous l'avez tous constaté, dès qu'il se relève, un chat ne se prive jamais de s'étirer, de se « stretcher » avant de faire le plus petit pas. Sage attitude ! Le stretching permet en effet au corps de se protéger de petits « bobos » musculaires ou articulaires (les élongations, les déchirures, les tendinites ...) et de se procurer une sensation de légèreté. Le relâchement qu'il procure au niveau psychique mais surtout au niveau des muscles et des articulations fait qu'il est très particulièrement recommandé chez les personnes qui font des efforts physiques intenses (élimination des toxines, libération des tensions et blocage...). À la MJC, c'est sur fond de musique douce que les exercices se déroulent. De quoi en ressortir avec un profond bien-être !

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	12h15/13h15	Niveau 5	MJC
Mardi	12h15/13h15	Niveau 4	MJC
	18h00/19h00	Niveau 1	MJC
	19h00/20h00	Niveau 2	MJC
Mercredi	12h15/13h15	Niveau 3	MJC
Jeudi	12h15/13h15	Niveau 5	MJC
	19h00/20h00	Niveau 5	Parc des Sports
	20h45/21h45	Tous niveaux	Espace Prévert à Brabois
Vendredi	12h15/13h15	Niveau 3	MJC
	19h30/20h30	Niveau 6	MJC

Animateur :
Patrick CHAUVELOT
(en alternance avec un assistant)
et Stéphanie BACCHETTA (jeudi)

Cotisation annuelle :
Pour 1h00 : 130 € (+ carte d'adhésion)
Pour 2h00 : 185 € (+ carte d'adhésion)

Pilates

La méthode Joseph Pilates est une méthode douce de renforcement musculaire de la posture permettant une meilleure utilisation des muscles superficiels en vue d'une amélioration de notre vie au quotidien.
Pour ressentir les bénéfices de cette méthode, il est important d'en comprendre les 6 principes de base : la concentration, le centrage, la respiration, le contrôle, la précision et la fluidité des mouvements

A présent, ETONNEZ-VOUS VOUS AUSSI !

Le pilates traditionnel est un pilates sans musique et sans miroir.
Attention, les cours tous niveaux ne sont pas ouverts aux débutants.
Des stages vous seront proposés pendant les vacances scolaires.

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mardi	10h15/11h15	Initiés 2	MJC
	11h15/12h15	Débutants	MJC
	12h15/13h15	Tous niveaux	MJC
	16h30/17h30	Débutants	MJC
	17h30/18h30	Pilates traditionnel initiés 2	MJC
Jeudi	12h15/13h15	Initiés 1	MJC
	17h30/18h30	Initiés	MJC
	18h30/19h30	Pilates traditionnel initiés	MJC
Vendredi	11h00/12h00	Seniors	MJC
	17h00/18h00	Débutants	MJC
	18h00/19h00	Tous niveaux	MJC
	19h00/20h00	Tous niveaux forts	MJC

Animatrice :
Brigitte BOURGER

Cotisation annuelle :
1h00 : 155 € (+ carte d'adhésion)
2h00 : 245 € (+ carte d'adhésion)

Gym tonique

Raffermir votre corps et avoir un bon rythme cardio-vasculaire, voilà ce que permet la gym tonique ! Grâce à des exercices qui sollicitent les muscles et les appareils cardiaques et pulmonaires, le tout accompagné par des musiques variées et dynamiques, vous augmenterez votre endurance, votre force et votre énergie.
La gym « F.A.C. » vous propose un travail de renforcement musculaire ciblé sur trois zones clefs : les fessiers, les abdos et les cuisses.
Vous aimez vous dépenser ! Eh bien, nous vous attendons !
Des baskets propres et une serviette à poser sur le tapis sont nécessaires pour participer aux séances.

Animatrices :
Lundi, mercredi, jeudi et samedi :
Laurence GAUZELIN

Mardi 12h10 et 14h15 :
Isabelle LEGAUD-MARTINEZ

Lundi 12h15, mercredi 10h30 et 17h00, jeudi 12h15, 18h30 et 19h30, vendredi matin :
Marion DEPRUGNEY

Mardi 18h30 et Vendredi 12h15 :
Amandine LHOTE

Jeudi 19h45 :
Stéphanie BACCHETTA

Cotisation annuelle :
Pour 45 min : 127 € (+ carte d'adhésion)
Pour 1h00 : 130 € (+ carte d'adhésion)
Pour 2h00 : 185 € (+ carte d'adhésion)

Gym tonique

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	09h00/10h00	adultes	MJC
	12h15/13h15	adultes	MJC
	17h00/17h45	adultes	MJC
	17h45/18h30	adultes	MJC
	18h30/19h15	adultes	MJC
Mardi	12h10/13h10	FAC	MJC
	14h15/15h15	FAC	MJC
	18h30/19h30	adultes	MJC
Mercredi	10h30/11h15	adultes	MJC
	17h00/18h00	adultes	MJC
	18h00/19h00	adultes	
Jeudi	09h00/10h00	adultes	MJC
	12h15/13h15	adultes	MJC
	17h30/18h30	adultes	MJC
	18h30/19h30	adultes	MJC
	19h30/20h30	adultes	MJC
	19h45/20h45	adultes	MJC
		FAC TM.	Espace Prévert à Brabois
Vendredi	09h00/10h00	adultes	MJC
	12h15/13h00	FAC	MJC
Samedi	08h45/09h30	adultes	MJC
	09h30/10h15	adultes	MJC

Gym douce

Après une longue pause d'activités physiques due à une grossesse, une maladie ou une vie sédentaire, vous souhaitez redémarrer une activité sportive. La gymnastique douce vous est particulièrement recommandée. Elle consiste à réveiller et à renforcer progressivement vos articulations et vos muscles grâce à des techniques d'assouplissement et de musculation.
Selon vos besoins, on vous proposera soit de la gym douce soit du renforcement musculaire.
Des baskets propres et une serviette à poser sur le tapis d'exercice sont nécessaires pour suivre les séances.

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	10h00/11h00 18h15/19h15	Renforcement musculaire Gym douce	MJC Gymnase Monplaisir
Mardi	09h00/10h00 10h15/11h15	Renforcement musculaire Gym douce	MJC MJC
Mercredi	19h00/20h00	Gym douce	Espace Jacques Prévert à Brabois
Jeudi	10h00/11h00	Renforcement musculaire	MJC

Animatrices :
Renforcement musculaire :
Laurence GAUZELIN
Gym douce :
Isabelle LEGAUD-MARTINEZ (mardi)
Marion DEPRUGNEY
(lundi soir et mercredi soir)

Cotisation annuelle :
Pour 1h00 : 130 € (+ carte d'adhésion)
Pour 1h15 : 145 € (+ carte d'adhésion)
Pour 2h00 : 185 € (+ carte d'adhésion)

Gym danse

Pendant ce cours chorégraphié, vous allez bougez, vous défouler, transpirer, sur tous les styles de musique. Un bon moyen de tester vos capacités de coordination et de mémorisation, en plus de votre forme physique.
Enthousiasme et dynamisme garantis !

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mardi	09h00/10h00	Adultes	MJC
Samedi	10h30/11h30	Adultes	MJC

Animatrice :
Monique SENAULT

Cotisation annuelle :
Pour 1h00 : 130 € (+ carte d'adhésion)
Pour 2h00 : 185 € (+ carte d'adhésion)
Des baskets propres sont nécessaires pour suivre les séances.

Escalade

Touchez les sommets à la MJC Lorraine !
C'est plus qu'une activité sportive qui vous est proposée, c'est un enrichissement personnel fait de sensations uniques.
L'escalade est un sport complet. Sa pratique sollicite presque la totalité des muscles du corps (mains, bras, épaules, jambes, dos...), vous apprendrez toute une gamme d'exercices qui vont développer votre coordination, votre équilibre et votre souplesse. L'escalade se pratique aussi avec son cerveau, il faut réfléchir à la meilleure manière de grimper, tout n'est pas affaire de force.
Plusieurs niveaux vont sont proposés, et ce dès 4 ans !

Au mois de juin (sauf en cas de pluie), tous les cours se déroulent en milieu naturel à Maron !
Toute l'année des sorties et des stages vous sont proposés :
- à la journée certains dimanches sur des sites remarquables de la grande Région, pour « toucher différents types de cailloux (gré, granite, calcaire) »,
- sous forme de stages sur un week-end (bloc à Fontainebleau et falaises).

Une réunion d'information est programmée
le mardi 7 septembre de 17h à 19h.
A cette occasion se tiendra une bourse aux chaussons d'escalade.

Escalade

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	12h00/13h30	14 ans & + (accès libre)	MJC
	17h00/18h00	7/9 ans (initiation)	MJC
	20h00/22h00	14 ans & + (accès libre)	MJC
			MJC
Mardi	17h30/19h00	10/14 ans (tous niveaux)	Gymnase Monplaisir
	18h00/19h30	9 ans & + (entraînement)	MJC
	19h30/21h30	Adultes (init/perf)	MJC
Mercredi	09h15/10h00	4/6 ans (initiation)	MJC
	10h15/11h00	4/6 ans (initiation)	MJC
	11h00/11h45	4/6 ans (perfectionnement)	MJC
	13h30/14h30	7/9 ans (perfectionnement)	MJC
	14h30/15h45	10/12 ans (initiation)	MJC
	15h45/16h45	7/9 ans (initiation)	MJC
	16h45/18h00	10/12 ans (perf.)	MJC
	18h00/20h00	14 ans & + (accès libre)	MJC
	20h00/22h00	14 ans & + (accès libre)	MJC
Jeudi	12h00/13h30	Adultes (initiation/perf)	MJC
	18h00/19h15	10/12 ans (initiation)	MJC
	19h30/21h30	Adultes (initiation/perf.)	MJC
Vendredi	12h00/13h30	14 ans & + (accès libre)	MJC
	18h00/19h30	9 ans et + (entrainement)	MJC
	19h30/21h00	13 ans & + (initiation/perf)	MJC
Samedi	10h00/11h00	7/9 ans (perfectionnement)	MJC
	11h15/12h00	4/6 ans (perfectionnement)	MJC
	16h30/18h00	Familles (accès libre)	MJC

Escalade

Les niveaux

- Initiation : pour les grimpeurs débutants de tous âges. Chacun, à son rythme pourra découvrir toutes les possibilités offertes par l'escalade de manière ludique.
- Perfectionnement : pour progresser dans ses techniques de grimpe et évoluer vers une pratique en autonomie. Bien entendu, les cours restent ludiques et conviviaux !
- Entraînement : pour ceux qui ont envie de s'attaquer à des exercices plus physiques, qui ont envie de performances.
- Accès libre : pour les grimpeurs autonomes de plus de 14 ans (entre 14 et 18 ans, autorisation parentale obligatoire). Accessible après validation des niveaux par nos professeurs.
- Autonomie parents/enfants : carte d'adhésion indispensable pour tous, et accès soumis à autorisation des animateurs.

Animateurs :
Fanchon CAUVILLE
Maxime LANGGARTNER
Hervé RICHARD

Cotisation annuelle :
45 mn : 133 € (+ carte d'adhésion)
1h00 : 145 € (+ carte d'adhésion)
1h15 : 155 € (+ carte d'adhésion)
1h30 : 175 € (+ carte d'adhésion)
1h45 : 185 € (+ carte d'adhésion)
2h00 : 197 € (+ carte d'adhésion)
Accès libre : 85 € licence FFME incluse (+ carte d'adhésion)

Pour accéder à l'espace escalade, il est obligatoire d'apporter une paire de chaussures de sport propre (chaussons d'escalade ou à défaut, ballerines, tennis...)

Natation

Crawl, brasse, papillon, dos ...Voilà plusieurs types de nages que vous pourrez pratiquer à la piscine de Vandoeuvre, sans pour autant oublier l'immense plaisir de barboter, d'éclabousser les voisins ...
Maintenant, si vous voulez améliorer votre style ou diversifier vos techniques, il vous faut l'encadrement des maîtres nageurs qui sauront vous donner les conseils les plus appropriés dans une ambiance détendue et sans esprit de compétition.

Nota bene : les enfants rentrent dans l'enceinte de la piscine 10 minutes avant le début du cours pour être dans l'eau à 9h, 9h55 ou 10h50. Ils bénéficieront de 40 minutes de natation et de 15 minutes de détente avant de retourner au vestiaire

Début des cours le 15 septembre 2010 avec tests de natation ce même jour.

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
	09h00/09h55	6/11 ans (sur liste d'attente)	Piscine de Vandoeuvre
Mercredi	09h55/10h50	6/11 ans	Piscine de Vandoeuvre
	10h50/11h45	6/11 ans	Piscine de Vandoeuvre
	19h00/20h00	Ados	Piscine de Vandoeuvre

Animateurs :
MNS Piscine Vandoeuvre

Cotisation annuelle :
Cotisation annuelle : 185 €
(+ carte d'adhésion)
(Tarif tenant compte des entrées piscine)

Piscine fermée du 25 octobre au 7 novembre inclus.

Randonnée

Animateur :
Claude NEU

Réunion d'information :
Réunion d'information le jeudi 9 septembre 2010 à 20h00.

Cotisation annuelle :
14 € (+ carte d'adhésion)

Marcher de manière régulière protège notre corps et fortifie notre mental à tout âge. La randonnée peut être pratiquée par un grand nombre d'entre nous. Même certaines personnes malades, et en particulier les cardiaques, peuvent en tirer des bénéfices pour leur santé.
C'est aussi une activité plaisir : plaisir de la découverte, plaisir de la nature, plaisir du partage en groupe.
Rejoignez la bande à Claude Neu, pour des balades de tous niveaux !
Les trajets pour se rendre sur les sites de randonnée se font en co-voiturage.
Des formations lectures de cartes avec boussole sont proposées à la rentrée.

NOUVEAU
SPORTS FUN

La MJC vous propose de découvrir plusieurs activités sportives un peu zinzin, comme du flag (du rugby sans contact), de l'ultimate (du handball avec un trampoline à la place des buts), ou encore du PTK (du badminton sans raquettes)...
Des sports rigolos et différents, mais qui n'en restent pas moins des activités physiques enrichissantes.
Une activité pour redécouvrir les plaisirs des jeux collectifs !

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mercredi	14h00/15h00	7/9 ans	Au gymnase
	15h00/16h00	10/12 ans	Monplaisir

Animatrice :
Maxime LANGGARTNER

Cotisation annuelle :
145 €
(+ carte d'adhésion)

Eveil corporel

Vos petits bouts de chou grandissent et très très vite ! Il faut développer par le biais d'activités d'éveil corporel ludiques et éducatives leur curiosité, leur souplesse, leur motricité et leur coordination afin de les aider à mieux prendre conscience de leur corps et de leur environnement.
Dans un cadre créatif et sécurisé et au travers d'exercices physiques et de jeux divertissants (en groupe, avec ou sans musique) qui jouent un rôle prédominant dans leur développement physique, psychique et affectif, ils apprendront à développer leur personnalité, à s'affirmer et à vivre facilement en collectivité.

N'attendez pas ! Confiez nous vos petit(e)s chéri(e)s quelques minutes par semaine. Épanouissement garanti.

Jours	Horaires	Lieu
Mercredi	10h45/11h30	MJC
Mercredi	11h30/12h15	MJC

Animatrice :
À définir

Cotisation annuelle :
130 € (+ carte d'adhésion)

Qi-gong

Souffle et Energie.
Dans la culture chinoise, depuis des millénaires, être bien dans son corps, dans sa tête, dans son cœur, se pratique au travers des arts énergétiques.
Le Qi Gong est l'une de ces disciplines, elle permet d'entretenir son énergie, de préserver sa santé, de libérer son esprit des pensées encombrantes.
Sa pratique rend le corps plus résistant, et stimule l'organisme en améliorant toutes ses fonctions.
Le Qi Gong offre de vivre l'instant présent dans la quiétude et le relâchement, en pratiquant des mouvements lents et harmonieux, au rythme du souffle.

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	18h00/19h30	Qi Gong	Espace Prévert à Brabois
Mardi	9h00/9h45	Méditation	MJC
	10h00/11h15	Qi Gong	MJC
Mercredi	18h00/19h30	Qi Gong	MJC
	19h00/20h30	Qi Gong	MJC
Jeudi	17h15/18h45	Qi Gong	MJC
Vendredi	18h00/19h30	Qi Gong	MJC
Samedi	10h30/11h00	Méditation	MJC
	11h00/12h30	Qi Gong	MJC

Dates samedi :
18 et 25/09/10
2,9 et 23/10/10
6, 20 et 27/11/10
4, 11 et 18/12/10
8, 22 et 29/01/11
5, 19 et 26/02/11
19/03/11
9, 16 et 23/04/11
14, 21 et 28/05/11
4, 11, 18 et 25/06/11

Des stages vous seront proposés pendant l'année.

Animateurs :
Lundi, mercredi à 19h, et samedi :
Brigitte DIDELOT
Mardi, mercredi à 18h, jeudi et vendredi :
Patrick SCHNEIDER

Cotisation annuelle :
Pour 45 min : 127 € (+ carte d'adhésion)
Pour 1h15 : 145 € (+ carte d'adhésion)
Pour 1h30 : 160 € (+ carte d'adhésion)
Pour 2h00 : 185 € (+ carte d'adhésion)

Samedi :
Méditation : 100 €
Qi-gong : 140 €
Méditation + Qi-gong : 170 €

Sophrologie

Apprendre à connaître et à écouter son corps afin de comprendre et de mieux répondre à ses alarmes : fatigue, nervosité, irritabilité, angoisse, troubles de la mémoire, désordre digestif ...
C'est tout cela que la sophrologie vous aide à réaliser, grâce à des postures, des exercices de relâchement, des mouvements respiratoires... qui vous permettent de mieux habiter votre corps. Ainsi, vous parviendrez à mieux gérer vos sensations corporelles et mentales, à rester toujours positif.

Jours	Horaires	Lieu
Mardi	20h00/21h00	MJC

Animatrice :
Ghislaine HAWROSZ

Cotisation annuelle :
160 € (+ carte d'adhésion)

Relaxation et Gym Relax

Fatigue, stress, surmenage... On connaît tous à un moment des périodes plus difficiles que d'autres.
Les cours de relaxation dispensés à la MJC permettent de mieux gérer ces aléas de la vie, avec des exercices simples et accessibles à tous (sur la respiration, la posture, les mouvements...).
Cette activité permet de prévenir ces coups de moins bien, d'entretenir son bien-être et de garder le sourire !
Tout au long de l'année, des stages à thèmes vous sont proposés.

La gym relax vous apporte la détente nécessaire à votre équilibre, grâce à une pratique en douceur de mouvements respiratoires, d'étirements, de contractions musculaires adaptées pour vous soulager de douleurs physiques et psychiques.

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Jeudi	17h45/19h00	Gym relax	MJC
	18h45/20h00	Relaxation	MJC
	20h00/21h15	Relaxation	MJC

Animatrices :
Relaxation :
Isabelle ARMAGNAT
Gym relax :
Jocelyne BENSAÏ

Cotisation annuelle :
Pour 1h15 : 145 €
(+ carte d'adhésion)

Tai ji Quan

Vous avez forcément déjà vu lors d'un reportage télé tous ces vieillards alertes, en Chine, qui pratique dans les parcs une étrange danse faite de mouvements lents, fluides et pleins de grâce.
Le Tai Ji Quan est une discipline sportive, d'inspiration martiale, que les chinois considèrent comme un patrimoine culturel. C'est une pratique qui, par le calme, le relâchement et la légèreté qu'elle entraîne, aide à développer progressivement l'épanouissement de l'individu en agissant sur son physique (les muscles et le squelette) et son mental. Elle vous permet ainsi de mieux être en harmonie avec votre corps, avec les autres et avec votre environnement.

C'est donc un véritable remède, efficace contre le stress, la nervosité, la fatigue, les troubles du sommeil et autres maux, que nous vous proposons.

Animatrice :
Hélène DINSENMEYER
(de l'école Han Yuan)
Et Hervé ARNOULD

Cotisation annuelle :
pour 1h15 : 145 €
(+ carte d'adhésion)
2h30/semaine : 215 €
(+ carte d'adhésion)

Jours	Horaires	Lieu
jeudi	19h45/21h00	MJC
Vendredi	19h30/20h45	MJC

Yoga

Union en Sanskrit, le yoga est une discipline qui vient de l'Inde. Il a pour but de favoriser l'union du corps et de l'esprit grâce à la méditation, des exercices de respiration, de relaxation, de positionnement du corps... qui libèrent l'esprit, apaisent les muscles, libèrent les toxines et oxygènent l'organisme.

Le yoga pratiqué à la MJC Lorraine vise à la maîtrise du mouvement et de la respiration, voies d'accès au calme et à l'harmonie intérieure. Dans le respect de son rythme et de ses limites, chacun y avance à la rencontre de soi-même dans 3 approches complémentaires :
-Yoga dynamique pour canaliser votre énergie et la « booster »,
-Yoga classique destiné à la gestion de stress par l'adoption de postures spéciales,
-Yoga pour les débutants.

Vous voulez savoir comment être zen ? Venez nous rejoindre à la MJC.

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	9h30/11h00	Tous niveaux	MJC
Mardi	18h15/19h45	Tous niveaux	MJC
Mercredi	20h00/21h00	Yoga/relaxation	Espace Prévert à Brabois

Animatrices :
Lundi et Mardi : Catherine FRINOT
Mercredi : Jacintha AUBRY

Cotisation annuelle :
Pour 1h30 : 160 € (+ carte d'adhésion)

Natation bien être

Pratiquer la natation vous permet de vous relaxer, de vous apaiser et de faire le vide dans votre esprit.
Le cours de natation bien-être prévoit :
Un premier temps (45 minutes d'exercices techniques) pour parfaire votre « style » et vous dépenser à souhait.
Un deuxième temps pour profiter des bienfaits du sauna, du jacuzzi, des toboggans et autres aménagements ou simplement continuer le cours avec les maîtres nageurs.
Des séances d'aquagym en musique peuvent être proposées, ainsi que la possibilité de passer son baptême de plongée.
Venez-vous détendre avec nous à la piscine de Vandoeuvre.

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Vendredi	19h00/20h30	Débutants et confirmés	Piscine de Vandoeuvre

Animateurs :
MNS de la Piscine de Vandoeuvre

Cotisation annuelle :
230 € (+carte d'adhésion)
Tarif tenant compte des entrées piscine

Eveil à la danse

Le cours initiation et éveil à la danse permet aux enfants de découvrir leur corps par des contacts avec les autres et en alternant des mouvements rapides et lents, des sauts et des tours ... Il favorise leur perception de l'espace et joue un rôle prépondérant sur leur psychomotricité, tout cela en s'amusant sur des musiques variées.
Si votre enfant désir bouger, sauter, danser et écouter de la musique, emmenez-le nous !

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mercredi	9h30/10h30	6/8 ans (initiation)	MJC
	10h30/11h15	4/6 ans (éveil)	MJC
	11h15/12h00	4/6 ans (éveil)	MJC
	11h15/12h00	4/6 ans (éveil)	MJC
Vendredi	17h00/18h00	6/8 ans (initiation)	MJC

Animatrices :
Eloïse GUIMONT
Marion DEPRUGNEY
(2ème cours 11h15/12h00)

Cotisation annuelle :
130 € (+ carte d'adhésion)

Danse classique

Attitude, balancé, cabriole, déboulé, écart, flic-flac ... Voilà des expressions et des mouvements que vous allez vite maîtriser en pratiquant la danse classique.
La danse classique est une discipline qui vous aide à acquérir de la souplesse et de l'élégance, en vous apprenant à observer des positions esthétiques et dynamiques (la tête droite, le buste vertical, les épaules basses...). Elle est praticable à tout âge. Il ne vous reste donc plus qu'à préparer vos collants, vos justaucorps, vos tutus.... et à nous rejoindre à la MJC. Vite !

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	17h00/18h00	10 ans et + (moyens 2)	MJC
Mercredi	13h30/15h00	12 ans et + (avancés 1)	MJC
	15h00/16h00	8 ans et + (moyens 1)	MJC
	16h00/17h00	6 ans et + (débutants 1 + 2)	MJC
	18h30/20h00	Avancés	Parc des sports
Jeudi	20h30/22h00	Adultes Débutants	MJC

Animatrices :
Adultes avancés : Monique SENAULT
Enfants et adultes débutants :
Marion DEPRUGNEY

Cotisation annuelle :
Pour 1h00 : 130 € (+ carte d'adhésion)
Pour 1h30 : 160 € (+ carte d'adhésion)

Pour les cours enfants et adultes débutants, ne pas acheter de ½ pointes une commande groupée sera effectuée à la rentrée.

Modern' jazz

Danse jazz : c'est en 1926 que naît l'expression « modern'jazz » avec Martha Graham. Issue de la rencontre entre la culture afro américaine et la culture européenne, le modern' jazz possède un rythme très sportif. Le danseur s'exprime librement à travers des mouvements pleins de souplesse et de sensualité.
Rien de mieux donc pour les enfants débordant de vitalité (à partir de 8 ans).
Le Modern' jazz s'adresse également aux adultes pleins de feeling et d'énergie qui aiment se dépenser sans compter. Si vous en êtes un, faites-le nous savoir !

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	18h00/19h30	Ados (niveau 3)	MJC
	19h30/21h00	Adultes (niveau 2)	MJC
Mardi	19h00/20h30	Adultes (débutants)	MJC
Mercredi	14h00/15h00	8/10 ans	MJC
	15h00/16h00	10/13 ans	MJC
	16h00/17h00	13/15 ans (débutants)	MJC
	17h00/18h00	Ados (niveau 1)	MJC
	18h00/19h00	Ados (niveau 2)	MJC
	19h00/20h30	Adultes (niveau 1)	MJC
Vendredi	19h00/21h00	Adultes (niveau 3)	MJC

Animatrice :
Eloïse GUIMONT

Cotisation annuelle :
Pour 1h00 : 130 € (+ carte d'adhésion)
Pour 1h30 : 160 € (+ carte d'adhésion)
Pour 2h00 : 185 € (+ carte d'adhésion)

Rock

Complicité ! C'est le maître mot pour pratiquer le rock et les danses de salon.
Venez découvrir le plaisir de danser en couple !
Pratique dansante (tous les cours viennent danser ensemble) les mardis de 19h à 22h30 avant les vacances de Noël, février et Pâques.
Une réunion d'information est prévue le mardi 14 septembre 2010 de 19h à 20h30 pour les nouveaux adhérents de tous les cours, ainsi que pour les anciens adhérents réinscrits au cours des débutants. Le même jour de 20h30 à 22h se tiendra une présentation des cours intermédiaires et de l'atelier chorégraphique, pour les anciens adhérents et les nouveaux souhaitant participer.

Attention, pour accéder à la salle de danse, il est indispensable de prévoir une 2ème paire de chaussure à semelles propres (non portée à l'extérieur !)

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mardi	19h00/20h00	Rock (débutants)	Gymnase Monplaisir
	20h00/20h45	Danses de salon (déb.)	Gymnase Monplaisir
	20h45/21h45	Rock (intermédiaire)	Gymnase Monplaisir
	21h45/22h45	Atelier choré rock TN	Gymnase Monplaisir

Animatrices :
Nathalie DESSAULES
(assistée de Lorie MAXANT
et Thierry DESSAULES).

Cotisation annuelle :
Pour 45 mn : 127 € (+ carte d'adhésion)
Pour 1h00 : 130 € (+ carte d'adhésion)
Pour 2h00 : 185 € (+ carte d'adhésion)
En couple pour 1h00 : 236 € (+ carte d'adhésion)
En couple pour 2h00 : 345 € (+ carte d'adhésion)
1 cours + atelier chorégraphique : 155 €
En couple, atelier chorégraphique + 1 cours : 290 €

Country

La country est une musique folklorique qui vient des États-Unis, notamment des premiers immigrants anglo-saxons au XVIIIe. Jouée au début avec des instruments tels que la guitare, le banjo, des cuillères (pour la percussion), elle exprime la joie et la convivialité. Elle se danse en solo, en couple, en famille ou en groupe, permettant ainsi à tout le monde de participer sans attendre un cavalier ou une cavalière.
Il existe plusieurs rythmes de country (traînante, sentimentale ou émouvante...) et tout le monde (les enfants, les ados, les adultes) y trouve son compte au gré des kicks, vines, scuffs ou autres claps.
On vous demandera juste de ne pas oublier votre jean, vos stetsons et santiags..., histoire d'être vraiment IN.

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	18h30/20h00	Intermédiaires	MJC
	20h15/21h45	Initiés	MJC

Animatrice :
À définir

Cotisation annuelle :
Pour 1h00 : 130 €
(+ carte d'adhésion)
Pour 1h30 : 160 €
(+ carte d'adhésion)

Danses africaines

Tam-tam, Djembé ! Les noms de ces deux instruments vous font déjà penser à l'Afrique, à ses danses très énergiques qui sollicitent tout le corps. La danse africaine à une véritable fonction sociale. On la retrouve dans presque toutes les cérémonies marquantes de la vie : naissance, baptême, mariage, mort ...
Véritable union avec la terre-mère, on la pratique pieds nus ... sous la direction de nos percussionnistes et animateurs qui vous initieront aux danses de la Côte d'Ivoire, du Bénin, du Sénégal ...

Vite, entrez dans la danse ou plutôt la transe, ce n'est que du bonheur !

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	20h15/21h15	Adultes débutants	Gymnase Monplaisir
	21h15/22h15	Adultes initiés	Gymnase Monplaisir
Mercredi	18h00/19h00	Adultes débutants	Gymnase Monplaisir
	19h00/20h00	Adultes initiés	Gymnase Monplaisir

Animateurs :
Makoro TRAORE et Naïké CHAMBRETTE

Cotisation annuelle :
Pour 1h00 : 127 € (+ carte d'adhésion)

Danses orientales

Découverte en Occident lors des campagnes militaires de Bonaparte en Égypte, la danse orientale, spirituelle, sensuelle, joyeuse séduit de plus en plus. Sa pratique donne au corps de la grâce et de la souplesse, augmente le tonus des muscles en alternant des mouvements brusques, fluides et des tremblements. Exclusivement dansée par les femmes, elle permet d'exprimer et de mettre en valeur la féminité, la vitalité...
Si vous voulez apprendre à exprimer par votre corps vos émotions et vos sentiments mais aussi découvrir les secrets de l'Orient, nous vous attendons !

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	19h30/20h30	Ado/adultes débutants	MJC
Jeudi	19h00/20h15	Intermédiaires	MJC
	20h15/21h30	Confirmés	MJC

Animatrice :
Emma BRISSEL

Cotisation annuelle :
Pour 1h00 : 130 € (+ carte d'adhésion)
Pour 1h15 : 145 € (+ carte d'adhésion)

Danses Folk

Danses pratiquées jadis par les membres d'une communauté, les danses folk sont aujourd'hui présentes lors des rencontres pour leur donner une convivialité garantie (mariage, anniversaire, bals...).
Lors de ces retrouvailles, le mot d'ordre est le même : bas les masques. Et on y va, c'est la scottish, la polka, la mazurka, la valse..., au son de la cornemuse, du violon, de l'accordéon, de la bombarde ... Vous adorez les rencontres conviviales ? Venez alors apprendre à danser avec nous, nous vous attendons.

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mercredi	20h30/23h00	Danses bretonnes tous niveaux	MJC
Vendredi	20h30/21h30	Cornemuse débutant/moyen	MJC
	20h30/23h00	Danses folk (bretonnes, centre France et autres...)	MJC

Animateurs :
Patrick BRUOT (mercredi et vendredi 20h30/21h30) et Isabelle et Bernard JABIOL (21h30/23h00)
Cornemuse :
Isabelle JABIOL et Vincent LECUYER

Cotisation annuelle :
35 € (+ carte d'adhésion)

Danses Latino

Certains pensent qu'elle vient de Cuba, d'autres qu'elle vient des États-Unis, des émigrés hispanophones. Qu'importe ! En tout cas, la sauce (salsa en Espagnol) mijotée avec des congas, des bongos, des timbales, des trombones... demande à être dégustée avec une bonne technique, faite de jeux de jambes dynamiques et sensuels, le tout avec légèreté et gaieté SVP. Pas d'improvisation « salseros y salsera », suivez les précieux conseils de Thomas et de Patrice !

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	20h30/21h30	Salsa porto niveau 3	MJC
	21h30/22h30	Chacha, Rueda, etc...	MJC
Mardi	20h30/21h30	Salsa porto niveau 2	MJC
	21h30/22h30	Salsa porto niveau 1	MJC

Animateurs (de l'association Cap'danse) :
Thomas PORINO et Sidonie DEVILLE

Cotisation annuelle :
Pour 1h00 : 130 € (+ carte d'adhésion)
Pour 2h00 : 185 € (+ carte d'adhésion)
Pour un couple 1h00 : 236 € (+ carte d'adhésion)

Salsa Porto niveau 3: 2 ans minimum de pratique

Claquettes

Le nom claquette vient du son produit par les fers fixés sous les chaussures des danseurs. Rendue célèbre par Gene Kelly et Fred Astaire, la claquette est une danse qui peut se pratiquer à tout âge. Au bout de quelques cours, vous sentirez le virus du rythme vous envahir pour ne plus vous quitter ! Vous pourrez alors vous éclater sur du rock, du boogie, de la salsa, des claquettes irlandaises ou encore vos comédies musicales préférées... N'est-ce pas tentant ?

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	18h15/19h15	Niveau 1	MJC
	19h15/20h15	Niveau 2	MJC

Animatrice :
Cathy ISSELE

Cotisation annuelle :
130 € (+ carte d'adhésion)

Sculpture

L'atelier sculpture de la MJC, c'est l'apprentissage des techniques de modelage au service d'une création personnelle. C'est aussi une ouverture culturelle sur l'art moderne et contemporain...
Florence organise également sur l'année des stages avec pose de modèles, des sessions cuisson raku, et 3 dates pour s'initier à la taille de pierre.
Pour les enfants, la terre est magique ! On la touche du bout des doigts ou à pleines mains, et elle se transforme à l'infini. L'enfant, à son contact, développe sa créativité et apprend à tenir compte des exigences de la matière. D'autres matériaux (bois, plâtre, carton...) sont proposés tout au long de l'année pour élargir le champ d'expression.
Et nouveauté, Hélène vous propose l'organisation d'anniversaires «Terre et Bricolages malins» les samedis après-midi (voir page 9).

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mercredi	14h00/15h15	6/9 ans	MJC
	15h45/17h00	10/14 ans	MJC
Jeudi	9h00/12h00	Adultes (tous niveaux)	MJC
	18h45/20h45	Ados-adultes (tous niveaux)	MJC
	20h45/22h45	Adultes (tous niveaux)	MJC
Vendredi	9h30/11h30	Adultes (tous niveaux)	MJC

Animatrices :
Florence GRIVOT (ados et adultes)
et Hélène VILLERMAIN-LECOLIER (enfants)

Cotisation annuelle :
Pour 1h15 : 145 € (+ carte d'adhésion)
Pour 2h00 : 185 € (+ carte d'adhésion)
Pour 3h00 : 235 € (+ carte d'adhésion)

Dessin-Peinture

Pour vous tous qui débordez d'imagination et de créativité, l'atelier d'art dessin-peinture représente l'occasion rêvée de révéler votre potentiel artistique personnel.
Vous pourrez vous perfectionner dans ces cours tous niveaux, aborder différentes techniques (mines de plomb, sanguine, pastel, aquarelle, huile...), mais aussi expérimenter différents modes de représentation, du figuratif à l'abstraction.

- Petit plus :

Des stages de nus avec modèles seront proposés dès la rentrée (18 €), des stages «peinture sur le motif» à l'extérieur aux beaux jours (15 €), et des stages croquis au musée des Beaux Arts de Nancy à partir de janvier 2011 (15 €).

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	9h30/11h30	Adultes	MJC
	14h00/16h00	Adultes	MJC
	18h45/21h15	Adultes	MJC
Mardi	13h45/16h00	Adultes	MJC
	18h45/21h00	Adultes	MJC
Mercredi	09h15/10h30	Enfants	MJC
	10h30/12h00	Enfants	MJC
	16h15/18h00	Ados/Adultes	MJC
	18h15/20h15	Adultes	MJC
Samedi	9h30/12h00	Adultes	MJC

Animatrices :
Marie-Jo MARTINS

Cotisation annuelle :
Pour 1h15 : 145 €
(+ carte d'adhésion)
Pour 1h30 : 160 €
(+ carte d'adhésion)
Pour 1h45 : 170 €
(+ carte d'adhésion)
Pour 2h00 : 185 €
(+ carte d'adhésion)
Pour 2h15 : 200 €
(+ carte d'adhésion)
Pour 2h30 : 215 €
(+ carte d'adhésion)

Encadrement

On dit que ce qui fait la beauté du diamant c'est la façon dont il est taillé. On pourrait dire aussi que ce qui fait la beauté des dessins, des photos et des cartes postales, c'est la façon dont ils sont encadrés. Rangés soigneusement dans vos tiroirs, ces objets n'attendent qu'une chose que vous les sortiez de l'obscurité pour accéder à la lumière, à la vie...

Jours	Horaires	Lieu
Mardi	09h00/11h00	MJC

Animatrice :
Anne COUVREUR

Cotisation annuelle :
185 € (+ carte d'adhésion)

Reliure

Vous aimez les livres et vous voulez leur donner une longue, très longue vie tout en leur accordant une esthétique avenante pour les yeux et pour le toucher. L'atelier reliure de la MJC se propose de vous initier aux différents types de reliure.

Jours	Horaires	Lieu
Mardi	14h00/17h30	Bâtiment « Les Loriots », Face à la Mairie
Mercredi	14h00/17h30	Bâtiment « Les Loriots », Face à la Mairie
Jeudi	14h00/18h00	Bâtiment « Les Loriots », Face à la Mairie

Animatrices :
Mme SOSSON et Mme BAHU (mardi), M. et Mme BAUDOIN (mercredi) Mme TRIVAUDEY et M. GAMERRE (jeudi)

Cotisation annuelle :
Participation selon réalisations (+ carte d'adhésion)

Création de bijoux

La création de bijoux demande savoir-faire, imagination, goût et précision ; différentes méthodes vous seront enseignées durant l'année afin de vous faire plaisir et de faire plaisir autour de vous.
Alexandre, créateur de bijoux (issu d'une famille de bijoutier depuis 4 générations) et animateur de l'atelier, proposera son savoir-faire et fera partager sa passion à ceux qui souhaitent apprendre créer les bijoux (bagues, boucles d'oreilles, bracelets, pendentifs...).

Jours	Horaires	Lieu
Jeudi	18h30/20h30	MJC

Animateur :
Alexandre RADENKOVIK

Cotisation annuelle :
170 € (+ carte d'adhésion)
(hors matériel)

Point de croix

A la MJC, c'est tout un groupe de brodeuses dynamiques, passionnées et sympathiques qui vous accueille. Débutant(e) ou confirmé(e), venez partager notre passion !

Réunions mensuelles les jeudis : 23 septembre - 21 octobre - 25 novembre - 16 décembre 2010 - 20 janvier - 24 février - 24 mars - 21 avril - 19 mai et 23 juin 2011.
Ateliers du samedi : 16/10 - 4/12 - 19/02 - 9/04 - 21/05.

Animatrices :
Sabine MERIAUX,
Catherine COTEL
et Cécile BAYARD

Cotisation annuelle :
35 € (+ carte d'adhésion)

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Jeudi	20h30/22h30	Réunions mensuelles	MJC
Samedi	10h30/17h00	Ateliers	MJC

Travaux d'aiguille

Il s'agit d'un atelier d'échange et d'entraide autour de nombreuses techniques de broderies, patchwork, tricot. Chacun(e) apporte son savoir-faire, ses idées à partager avec les autres participant(e)s.
Elizabeth et Fabienne vous accueilleront le premier cours pour quelques démonstrations ou écouter vos propositions !

Jours	Horaires	Lieu
Mercredi	20h15/22h15	MJC

Animatrices :
Elizabeth CAUVILLE
et Fabienne MILLET

Cotisation annuelle :
52 € (+ carte d'adhésion)

Mosaïque

Elle serait un bien des Muses, si l'on en croit l'origine du mot qui signifie en grec « appareillage de pierres polies qui appartiennent aux Muses ». Cette origine révèle bien toute la noblesse d'un tel art décoratif qui consiste à utiliser des fragments (tesselles) de pierres, d'émail, de céramique, de verre... pour en faire une belle et séduisante image.

Dans l'atelier mosaïque de la MJC, Magali vous apprendra à travailler les tesselles, à jouer avec les couleurs et les matériaux... tout en vous laissant exprimer votre sensibilité. Vous produirez ainsi des œuvres qui pourront décorer votre intérieur et produire des effets surprenants. De quoi susciter la jalousie de tous vos visiteurs.

Des stages à thèmes sont proposés en week-end durant l'année.

NOUVEAU un cours spécial pour les enfants (à partir de 6 ans) de 17h00 à 18h00 !

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mardi	17h00/18h00	Enfants (à partir de 6 ans	MJC
	18h00/19h45	Adultes	MJC
	19h45/21h30	Adultes	MJC

Animatrice :
Magali COLIN

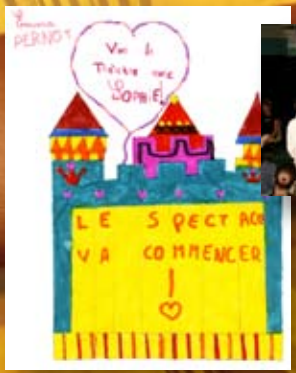
Cotisation annuelle :
Adultes : 180 €
(+ carte d'adhésion)
Enfants : 140 €
(+ carte d'adhésion)

Théâtre

Diction, concentration, travail sur un texte, sur son corps, avec pour objectif de monter sur scène à la fin de l'année, tout ça en s'amusant.
C'est le programme que Sophie vous propose quelque soit votre niveau et votre âge !
Pour les adultes, les cours prennent fin le 30 avril 2011, à l'issue d'un stage intensif pendant la 1ère semaine des vacances de Printemps (répétitions du lundi au jeudi, 19h/22h et représentations les vendredis et samedis).

Pour les enfants et les ados, tout le monde est sur scène les 3, 4 et 5 juin 2011.

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mardi	17h30/19h00	Ados	Gymnase Monplaisir
Mercredi	9h30/10h30	8/10 ans	MJC
	10h45/11h30	4/7 ans	MJC
	13h30/15h00	Ados	Gymnase Monplaisir
	15h00/16h15	Pré-ados	Gymnase Monplaisir
Jeudi	19h00/20h30	Adultes confirmés	A confirmer



Animatrice :
Sophie MILLIAT

Cotisation annuelle :
Pour 1h00 : 130 € (+ carte d'adhésion)
Pour 1h15 : 145 € (+ carte d'adhésion)
Pour 1h30 : 160 € (+ carte d'adhésion)

Théâtre d'improvisation

Proche du théâtre, l'improvisation permet à tous d'aborder le jeu d'acteurs et la scène, sans la contrainte du texte, en développant des qualités telles que l'écoute, l'acceptation, la générosité, la réactivité et surtout la créativité.
Venez côtoyer un monde où les histoires n'ont de frontières que votre imagination ; à travers des rencontres et spectacles avec d'autres troupes Nancéiennes et Lorraines.

D'un rien, un tout !

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mercredi	19h30/22h00	Tous niveaux	MJC

Animateur :
Steeve Seiller

Cotisation annuelle :
28 € (+ carte d'adhésion)

Vidéo

Réaliser des films de vacances, de mariage, faire des mini-reportages ou des documentaires..., voilà autant de pratiques qui demandent la connaissance et la maîtrise de certaines techniques et d'un savoir-faire pour faire un montage cohérent.
L'atelier vidéo de la MJC se propose de vous aider à comprendre et à maîtriser les outils de la réalisation : de la capture des images à la projection, en passant par le montage des images et du son pour réaliser vos films.
Apprenez tous les trucs et astuces qui vont vous faciliter la tâche !

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Jeudi	19h30/21h30	Dès 15 ans	MJC

Animateur :
Pierre CHERRIER

Cotisation annuelle :
110 € (+ carte d'adhésion)
Tarif étudiant : 95 €
(+ carte d'adhésion)

Anglais

Laughing Out Loud à la MJC !
Nous vous proposons un enseignement de l'anglais convivial, adapté aux différents niveaux, et basé sur l'expression orale, la prononciation, les expressions anglaises.
Pour les enfants, un cours découverte et un cours perfectionnement, en mini-groupe pour s'initier, et progresser de façon ludique, par le chant et le jeu.

Pour les grands, différents niveaux sont proposés :
- Débutant : vous ne savez pas un mot et démarrez l'apprentissage de la langue,
- Niveau 1 : vous avez quelques notions élémentaires,
- Niveau 2 : vous avez assez de notions pour vous exprimez, mais de grosses lacunes,
- Niveau 3 : vous maîtrisez un anglais basique,
- Niveau 4 : vous cherchez à développer votre vocabulaire, votre grammaire,
- Niveau 5 : vous commencez à maîtriser un anglais plus élaboré,
- Niveau 6 : pour affiner son style !

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Lundi	17h00/18h30	Niveau 5	MJC
	18h30/20h00	Niveau 6	MJC
Mercredi	10h00/11h00	8/12 ans	MJC
	11h00/12h00	5/8 ans	MJC
	17h00/18h30	Niveau 4	MJC
	18h30/19h45	Débutants	MJC
Vendredi	17h00/18h15	Niveau 2	MJC
	18h15/19h30	Niveau 3	MJC
	19h30/20h45	Niveau 1	MJC

Animatrices :
Evelyne SCHEIBERT (cours adultes)
Charlotte NICOLLE (cours enfants)

Cotisation annuelle :
Pour 1h00 : 130 €
(+ carte d'adhésion)
Pour 1h15 : 145 €
(+ carte d'adhésion)
Pour 1h30 : 160 €
(+ carte d'adhésion)

Allemand

Une raison toute simple de se mettre à l'allemand : c'est la seconde langue demandée après l'anglais sur le marché du travail en France. Un sacré atout pour ceux qui la maîtrise un peu...

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Jeudi	18h30/20h00	Débutants	MJC

Animatrice :
Doris Collignon

Cotisation annuelle :
160 € (+ carte d'adhésion)

Espagnol

La langue des champions du monde de foot !
Hola ! Como está usted ?

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mardi	17h45/19h00	Débutants	MJC
	19h00/20h15	Intermédiaires	MJC

Animateur :
José Manuel ROMERO

Cotisation annuelle :
145 € (+ carte adhésion)

Eveil musical

L'éveil musical permet aux enfants d'explorer différents instruments musicaux afin de développer leur sensibilité au monde sonore. Il s'agira dans cet atelier de leur faire écouter toutes sortes de musiques, et des instruments divers pour développer leur propre musicalité. Ils seront ainsi plus curieux, auront une bonne qualité d'écoute des sons, une bonne gestuelle...

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mercredi	17h00/17h30	Eveil musical	MJC
	17h30/18h00	Eveil musical	MJC
	18h00/19h00	Solfège (7/12 ans)	MJC

Animateur :
Jean-Baptiste BRUNGARD

Cotisation annuelle :
Eveil musical : 117 € (+ carte d'adhésion)
Solfège : compris dans le tarif du piano

Chorale

C'est l'occasion ou jamais de vous lâcher et de déployer vos vocalises ailleurs que dans votre salle de bain !
Au début vous avez le droit de vous mettre dans le fond, mais attention, vous allez vite y prendre goût, et la petite chansonnette va vite grandir et vous envahir.

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mercredi	20h30/22h00	Ados/adultes	MJC

Animatrice :
Maryaline LEBRAVE

Cotisation annuelle :
130 € (+ carte d'adhésion)

Guitare

Elle est certainement l'un des instruments les plus joués et celui qui s'adapte le mieux à tous les genres musicaux. Alors si la guitare vous démange, venez gratter un petit peu !
La MJC vous propose des cours de guitare classique et électronique où vous pourrez apprendre à jouer et à vous perfectionner sur le style musical de votre choix.
Les cours se séparent en deux temps : le premier est consacré au travail technique sur les morceaux choisis par le groupe, où chacun s'exerce à son rythme. Le second est réservé quant à lui à la pratique, le but étant d'apprendre à jouer les morceaux qu'on aime.
Un concert est organisé en fin d'année.
La MJC a mis en place des cours particuliers les mardis et les vendredis des semaines paires.

Jours	Horaires	Ages/Niveaux	Lieu
Mardi	10h30/15h00	Adultes indiv.	MJC
		Sem. Paires	MJC
	15h00/20h15	Ados/adultes	
Mercredi	9h00/13h30	Enfants	MJC
	13h30/20h15	Ados	
Jeudi	10h30/20h15	Ados/adultes	MJC
Vendredi	14h00/20h15	Adultes indiv. sem paires	MJC

Animateur :
Marc FLORINDI

Cotisation annuelle :
Pour enfants : 130 €
(+ carte d'adhésion)
Pour ados et adultes : 185 €
(+ carte d'adhésion)
Cours particuliers : 245 €
(+ carte d'adhésion)

Piano

Vous avez toujours voulu jouer du piano mais vous pensez qu'il est trop tard pour commencer, ou que c'est trop compliqué.
A la MJC, nous vous proposons des cours adaptés à votre niveau, pour vous faire plaisir, pour jouer la musique que vous aimez.
Et pour les enfants c'est pareil, des cours plaisir, pour l'amour de l'instrument et de ses sonorités...

Jours	Horaires	Lieu
Lundi	18h30/20h00 *	MJC
Mardi	(À confirmer)	MJC
Mercredi	9h30/19h30 *	MJC
Jeudi	16h30/19h30 *	MJC
Vendredi	16h30/19h30 *	MJC
Samedi	9h00/12h30 *	MJC

* Créneaux adaptables selon la demande.

Animatrices :
Dominique BARBIER (lundi, mercredi, jeudi et vendredi) et Constance DAVID (samedi).

Cotisation annuelle :
Piano (20 mn) : 435 €
(+ carte d'adhésion) ou 3 x 160 €
Piano (30 mn) : 485 €
(+ carte d'adhésion) ou 3 x 170 €

Violon

« Le violon, quel bel instrument, mais si ingrat », encore une belle idée reçue !
Venez passer quelques heures avec Céline, et l'affreux grincement se transformera vite en douce mélodie.
A vos archets !

Jours	Horaires	Lieu
Lundi	17h00/20h00	MJC
Mercredi	09h00/11h00	MJC
Jeudi	12h00/14h00	MJC

Animatrice :
Céline FRANTZ

Cotisation annuelle :
Pour 30 mn : 485 €
(+ carte d'adhésion)
ou 3 x 170 €

Scrabble

S – B – A – L – R- E – B – C
Bon, celui là compte double, mais voici un mot qui compte triple :
L – A – I – B – E – S – A
Allez, venez vous mesurer et vous améliorer !
O – R –M – R – A – N – I - E – C – J –N – L – R

Jours	Horaires	Lieu
Lundi	20h15/22h00	MJC

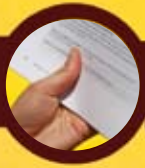
Pas de cotisation annuelle mais carte d'adhésion obligatoire

Chiffres et lettres

Voyelle, consonne, voyelle, consonne, consonne... Et puis, 12, 4, 26, 87, pour 789, allez zou, venez vous entraîner dans la joie et la bonne humeur à la MJC Lorraine !

Jours	Horaires	Lieu
Vendredi	17h15/18h45	MJC

Pas de cotisation annuelle mais carte d'adhésion obligatoire



Club de lecture

Echanger, partager, critiquer, aimer, détester, c'est tous les coups de cœur et les coups de gueule que nous vous invitons à partager au club de lecture. Développer le «travail» autour du livre (échanges/critiques collectives,... mais aussi conférences, visites de musées,...). Papivores, c'est votre rendez-vous !

Jours	Horaires	Lieu
Jeudi	14h00/16h30	MJC

Pas de cotisation annuelle mais carte d'adhésion obligatoire

Date de la 1ère rencontre :
30 septembre 2010

Jeux

Venez nombreux à l'activité jeux. Vous y découvrirez des univers ludiques originaux et différents dans une ambiance détendue et familiale. Des animateurs passionnés de jeux de société vous accompagneront dans ces vastes univers.

Jours	Horaires	Lieu
Vendredi	19h30/22h30	MJC
Samedi	14h00/18h00 Dates communiquées ultérieurement	MJC

Animateurs :
Philippe DROUIN
et Marion

Cotisation annuelle :
20 € (+ carte d'adhésion)

Location de costumes

Plus de 100 thèmes différents disponibles en taille enfants et adultes

la MJC Lorraine propose à la location ses tenues et accessoires achetés ou confectionnés pour ses galas de danse les costumes sont disponibles au tarif unique de 5 euros, pour les écoles de danse, les compagnies de théâtre mais aussi pour les particuliers

pour plus de renseignements, contacter Eloïse ou Marion à la MJC Lorraine au 03 83 15 90 00

A.M.A.P

A partir de cette année, la MJC Lorraine va vous permettre de (re) découvrir une autre façon de consommer basée sur le soutien à une agriculture de proximité, socialement équitable et écologiquement saine, dans un esprit de coopération mais aussi d'engagements réciproques entre producteurs et consommateurs.

A commencer par l'AMAP (association pour le maintien de l'agriculture paysanne) T'tite Cueillette qui vous propose chaque mardi à la MJC de 18h30 à 19h30 une livraison de paniers de légumes bio (contact : Antoine Texier- 06.85.98.70.16). courriel : amaptitcueillette@laposte.net

A noter dans vos agendas : le mardi 14 septembre 2010 à 18h30, dégustation de pains bio avec Maryse MAILFERT (Un Pain de Côté)

GYMNASE MONPLAISIR

: Parking*

*Afin de faciliter les relations avec les habitants du quartier, merci d'utiliser les parkings de proximité

Avec le soutien de la ville de

Vandœuvre lès-Nancy

MJC LORRAINE
MAISON POUR TOUS

MJC Lorraine
1, rue de Lorraine BP 273 - 54512 Vandoeuvre Cedex
Tél : 03.83.15.90.00 - Site : www.mjclorraine.com